

## デイケア ひかり 3月のプログラム予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	2	3	4	5	6	7	8
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：マーブルパン	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	ひな祭りイベント	音楽療法	ボッチャ・吹き矢	卓球	休み	休み
クラブ	麻雀・テーブルゲーム		カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	グループワーク・心理テスト	のんびりヨガ	調理実習：サクサクメロンパン	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ボッチャ・吹き矢	グラウンドヤード	休み	休み
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：ウインナーパン	かんたんリズム運動	春分の日	休み	休み
	食事	食事	食事	食事			
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ボッチャ・吹き矢			
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	茶話会・心理テスト	のんびりヨガ	調理実習：塩バターパン	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ボッチャ・吹き矢	フラダンス	休み	休み
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	30	31	お知らせ	個人面談	デイケアの利用方法		
午前	IMR入門	のんびりヨガ	感染症がはやってますが、 体調管理に気をつけ、喉の乾燥を 予防し、体調不良の時は、すぐに 医療機関に相談しましょう	3ヶ月毎に個人目標について 面談しています。 利用目的を明確にしていく 為に実施しています。	デイケア（6時間利用） 9：30～15：30 ショートケア（3時間利用） 午前：9：30から 午後：12：30から		
	食事	食事					
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸					
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り					